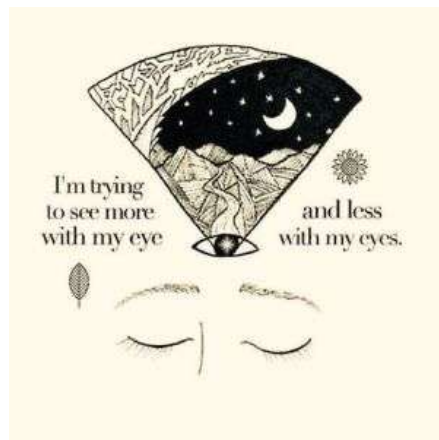


## Kriya Yoga Nusantara

---

### Teknik Untuk Menembus Mata Ketiga

Posted on [Juli 28, 2016](#)



(Setelah ribuan tahun, kitab kuno Vigyana Bhairava Tantra pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO. Belakangan buku ini di publish dengan judul “The Book of Secrets”. Vigyana Bhairava Tantra berisi 112 teknik yang diberikan oleh Shiva kepada Parvati. Sutra berikut ini, tentang teknik menutup tujuh lubang untuk menembus pusat batin/Mata Ketiga)

SUTRA / AYAT :

15. MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.

16. YANG DIBERKATI, BEGITU INDRA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.

17. PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH – SAMPAI.

SUTRA / AYAT :

15. CLOSING THE SEVEN OPENINGS OF THE HEAD WITH YOUR HANDS, A SPACE BETWEEN YOUR EYES BECOMES ALL INCLUSIVE.

16. BLESSED ONE, AS SENSES ARE ABSORBED IN THE HEART, REACH THE CENTER OF THE LOTUS.

17. UNMINDING MIND, KEEP IN THE MIDDLE – UNTIL.

Manusia itu seperti sebuah lingkaran tanpa pusat. Hidupnya dangkal; hidupnya hanya pada sekelilingnya. Engkau tinggal di luar, engkau tidak pernah hidup di dalam. Engkau tidak bisa, kecuali pusatmu ditemukan. Engkau tidak bisa hidup di dalam, sesungguhnya engkau tidak memiliki bagian dalam/batin. Engkau tanpa pusat, engkau hanya memiliki bagian luar. Itulah sebabnya kita terus berbicara tentang bagian dalam, tentang

bagaimana untuk pergi ke dalam, bagaimana untuk mengenal diri sendiri, bagaimana untuk menembus ke dalam,

tapi kata-kata ini tidak membawa makna asli. Engkau tahu arti dari kata-kata ini, tetapi engkau tidak bisa merasakan apa yang mereka maksud, karena engkau tidak pernah di dalam. Engkau tidak pernah ada di dalam.

Man is as if he is a circle without a center. His life is superficial; his life is only on the circumference. You live on the outside, you never live within. You cannot, unless a center is found. You cannot live within, really you have no within. You are without a center, you have only the without. That is why we go on talking about the within, about how to go in, how to know oneself, how to penetrate inwards, but these words do not carry any authentic meaning. You know the meaning of the words, but you cannot feel what they mean because you are never in. You have never been in.

Bahkan ketika engkau sendirian, dalam pikiranmu, engkau berada dalam kerumunan. Ketika tidak ada orang di luar, engkau masih tidak berada dalam. Engkau terus memikirkan orang lain; Engkau terus bergerak ke luar. Bahkan pada saat tidur engkau bermimpi tentang orang lain, engkau tidak berada di dalam. Hanya dalam tidur yang sangat dalam, ketika tidak ada proses bermimpi, engkau ada di dalam; tapi kemudian engkau menjadi tak sadar. Ingatlah fakta ini: ketika engkau sadar engkau tidak pernah di dalam, dan ketika engkau berada di dalam, dalam tidur yang lelap, engkau menjadi tak sadar. Jadi seluruh kesadaranmu terdiri dari bagian luar. Dan setiap kali kita berbicara tentang pergi ke dalam, kata-kata itu dipahami tetapi maknanya tidak – karena makna tidak dibawa oleh kata-kata, makna itu datang melalui pengalaman.

Even when you are alone, in your mind you are in a crowd. When no one is there outside, still you are not within. You go on thinking of others; you go on moving outwards. Even while asleep you are dreaming of others, you are not within. Only in very deep sleep, when there is no dreaming, are you within; but then you become unconscious. Remember this fact: when you are conscious you are never within, and when you are within in deep sleep you become unconscious. So your whole consciousness consists of the without. And whenever we talk about going within, the words are understood but the meaning is not – because the meaning is not carried by the words, the meaning comes through experience.

Kata-kata itu tanpa makna. Ketika aku mengatakan 'di dalam', engkau memahami kata itu – tetapi hanya kata, bukan artinya. Engkau tidak tahu apa yang di dalam, karena secara sadar engkau belum pernah di dalam. Pikiranmu terus-menerus keluar. Engkau tidak memiliki perasaan apa yang dimaksud "di dalam" atau apakah itu.

Words are without meaning. When I say 'within', you understand the word – but only the word, not the meaning. You do not know what within is, because consciously you have never been within. Your mind is constantly outgoing. You do not have any feel of what the inner means or what it is.

Itulah yang kumaksud ketika aku mengatakan bahwa engkau adalah lingkaran tanpa pusat – lingkaran saja. Pusat itu ada, tetapi engkau jatuh padanya hanya ketika engkau sedang tidak sadar. Jika tidak, ketika engkau sadar, engkau bergerak ke arah luar, dan karena ini hidupmu tidak pernah hebat; tidak mungkin bisa. Hanya suam-suam kuku. Engkau hidup seperti orang mati, atau keduanya secara bersamaan. Engkau hidup yang mati – menjalankan kehidupan yang seperti mati. Engkau hidup pada titik minimal – tidak di puncak maksimal, tapi pada titik minimal. Engkau dapat mengatakan, "Aku ada," hanya itu. Engkau tidak mati; itu yang engkau

maksud dengan hidup.

That is what I mean when I say that you are a circle without a center – a circumference only. The center is there, but you drop into it only when you are not conscious. Otherwise, when you are conscious you move outwards, and because of this your life is never intense; it cannot be. It is just lukewarm. You are alive as if dead, or both simultaneously. You are deadly alive – living a dead-like life. You are existing at the minimum – not at the maximum peak, but at the minimum. You can say, "I am," that is all. You are not dead; that is what you mean by being alive.

Tapi hidup tidak akan pernah bisa diketahui di sekelilingmu. Hidup hanya bisa diketahui di pusatnya. Di sekelilingmu hanya hidup suam-suam kuku yang mungkin. Jadi sesungguhnya, engkau menjalani kehidupan yang sangat tidak asli, dan kemudian bahkan kematian menjadi tidak asli – karena orang yang belum hidup benar-benar tidak bisa benar-benar mati. Hanya hidup yang asli bisa menjadi kematian yang asli. Maka kematian menjadi indah: semua yang asli itu indah. Bahkan hidup, jika tidak asli, pasti akan buruk. Dan jika hidupmu buruk, hanya busuk. Tidak ada yang terjadi. Engkau hanya terus menunggu, berharap bahwa sesuatu akan terjadi di suatu tempat, suatu hari nanti.

But life can never be known at the circumference. Life can be known only at the center. On the circumference only lukewarm life is possible. So really, you live a very inauthentic life, and then even death becomes inauthentic – because one who has not really lived cannot really die. Only authentic life can become authentic death. Then death is beautiful: anything authentic is beautiful. Even life, if it is inauthentic, is bound to be ugly. And your life is ugly, just rotten. Nothing happens. You simply go on waiting, hoping that something will happen somewhere, someday.

Pada saat ini hanya ada kekosongan, dan setiap saat sudah seperti itu di masa lalu – hanya kosong. Engkau hanya menunggu masa depan, berharap bahwa sesuatu akan terjadi suatu hari nanti, hanya berharap. Maka setiap saat akan hilang. Hal ini belum terjadi di masa lalu, sehingga tidak akan terjadi di masa depan. Hal ini hanya dapat terjadi hanya pada saat ini, tapi engkau memerlukan suatu kekuatan, kekuatan yang bisa menembus. Lalu engkau perlu berakar di pusat. Karena sekelilingmu tidak bisa melakukannya. Kemudian Engkau akan harus menemukan saatmu. Sesungguhnya, kita tidak pernah berpikir tentang apakah kita, dan apa saja yang kita pikir hanyalah kebohongan.

At this very moment there is just emptiness, and every moment has been like that in the past – just empty. You are just waiting for the future, hoping that something will happen someday, just hoping. Then every moment is lost. It has not happened in the past, so it is not going to happen in the future either. It can happen only in this moment, but then you will need an intensity, a penetrating intensity. Then you will need to be rooted in the center. Then the periphery will not do. Then you will have to find your moment. Really, we never think about what we are, and whatsoever we think is just hokum.

Suatu ketika aku tinggal dengan seorang profesor di kampus universitas. Suatu hari dia datang dan dia sangat marah, sehingga aku bertanya, "Apa yang terjadi?"

Once I lived with a professor on a university campus. One day he came and he was very upset, so I asked, "What is the matter?"

Dia berkata, “Aku merasa demam.”

He said, “I feel feverish.”

Aku sedang membaca sesuatu, jadi aku berkata kepadanya, “Pergilah tidur. Ambillah selimut ini dan beristirahatlah.”

I was reading something, so I said to him, “Go to sleep. Take this blanket and rest.”

Ia pergi tidur, tapi setelah beberapa menit dia berkata, “Tidak, aku tidak demam. Sungguh, aku marah. Seseorang telah menghinaiku, dan aku merasa banyak kekerasan terhadapnya.”

He went to the bed, but after a few minutes he said, “No, I am not feverish. Really, I am angry. Someone has insulted me, and I feel much violence against him.”

Jadi aku berkata, “Mengapa engkau tadi berkata bahwa engkau merasa demam?”

So I said, “Why did you say that you are feeling feverish?”

Dia berkata, “Aku tidak bisa mengakui kenyataan bahwa aku marah, tapi sesungguhnya aku marah. Tidak ada demam.” Dia melempar selimutnya.

He said, “I couldn’t acknowledge the fact that I was angry, but really I am angry. There is no fever.” He threw off the blanket.

Lalu aku berkata, “Baiklah, jika engkau marah maka ambillah bantal ini. Pukullah dia dan jadilah kasar dengannya. Biarkan keganasanmu keluar. Dan jika bantal tidak cukup, maka aku ada disini. Engkau bisa memukulku, dan biarkan kemarahan itu keluar semuanya.”

Then I said, “Okay, if you are angry then take this pillow. Beat it and be violent with it. Let your violence be released. And if the pillow is not enough, then I am available. You can beat me, and let this anger be thrown out.”

Dia tertawa, tapi tawanya palsu – hanya terlukis di wajahnya. Senyum datang ke wajahnya dan lalu menghilang, tidak pernah memasukinya. Ia tidak pernah datang dari dalam; itu hanya senyum yang digambar. Tetapi tawa, bahkan tawa palsu, menciptakan celah. Ia berkata, “Tidak benar ... Aku tidak benar-benar marah. Seseorang mengatakan sesuatu di depan orang lain, dan aku merasa sangat malu. Sungguh, inilah yang terjadi.”

He laughed, but the laughter was false – just painted on his face. It came on his face and then disappeared, it never penetrated in. It never came from within; it was just a painted smile. But the laughter, even false laughter, created a gap. He said, “Not really... I am not really angry. Someone said something before others, and I felt very much embarrassed. Really, this is the thing.”

Jadi aku berkata kepadanya, “Engkau telah merubah pernyataanmu tentang perasaanmu sendiri tiga kali dalam waktu setengah jam. Engkau berkata engkau merasa demam, lalu engkau berkata engkau marah, dan sekarang engkau berkata bahwa engkau tidak marah tapi hanya malu. Mana yang nyata?”

So I said to him, "You have changed your statement about your own feelings three times within half an hour. You said you were feeling feverish, then you said you were angry, and now you say that you are not angry but just embarrassed. Which one is real?"

Ia berkata, "Sungguh, Aku malu."

He said, "Really, I am embarrassed."

Aku berkata, "yang mana? Ketika engkau mengatakan engkau demam, engkau juga yakin tentang itu. Ketika engkau mengatakan engkau marah, engkau juga yakin tentang itu. Dan engkau juga yakin tentang hal ini. Apakah engkau satu orang atau banyak? Berapa lama lagi kepastian ini akan terus berlanjut?"

I said, "Which? When you said you were feverish, you were also certain about that. When you said you were angry, you were also certain about that. And you are also certain about this. Are you one person or many persons? For how long a time is this certainty going to continue?"

Jadi orang itu berkata, "Sungguh, aku tidak tahu apa yang aku rasakan. Apa itu, aku tidak tahu. Aku hanya terganggu. Apakah aku menyebutnya marah atau malu atau apa, aku tidak tahu. Dan ini bukan waktu untuk membicarakannya denganku. "Dia berkata," Tinggalkan aku sendiri. Engkau telah membuat situasiku filosofis. Engkau sedang mendiskusikan apa yang nyata, apa yang asli, dan aku merasa sangat terganggu. "

So the man said, "Really, I do not know what I am feeling. What it is, I do not know. I am simply disturbed. Whether to call it anger or embarrassment or what, I do not know. And this is not the moment to discuss it with me." He said, "Leave me alone. You have made my situation philosophical. You are discussing what is real, what is authentic, and I am feeling very much disturbed."

Hal ini tidak hanya dengan beberapa orang lainnya – X, Y atau Z – hal ini juga denganmu. Engkau tidak pernah yakin, karena keyakinan berasal dari yang terpusat. Engkau bahkan tidak yakin tentang dirimu. Tidak mungkin untuk yakin tentang orang lain kalau engkau tidak pernah yakin tentang dirimu. Hanya ada ketidakjelasan, mendung; tidak ada yang pasti.

This is not only with some other person – X, Y or Z – it is with you. You are never certain, because certainty comes from being centered. You are not even certain about yourself. It is impossible to be certain about others when you are never certain about yourself. There is just a vagueness, a cloudiness; nothing is certain.

Seseorang datang kesini beberapa hari yang lalu, dan dia berkata padaku, "Aku jatuh cinta dengan seseorang, dan aku ingin menikahinya. "Aku menatap matanya dalam-dalam selama beberapa menit tanpa mengatakan apa-apa. Ia menjadi gelisah dan dia berkata, "Kenapa engkau menatapku? Aku merasa begitu canggung. "Aku terus menatapnya. Dia berkata,

"Apakah engkau berpikir bahwa cintaku salah?" Aku tidak mengatakan apa-apa, aku hanya terus menatapnya. Ia berkata, "Mengapa engkau merasa bahwa pernikahan ini tidak akan menjadi baik? "Dia berkata sendiri," Aku tidak pernah benar-benar berpikir tentang itu, dan itulah sebabnya aku datang kepadamu. Sungguh, aku tidak tahu apakah aku jatuh cinta atau tidak."

Someone was here just a few days ago, and he said to me, "I am in love with someone, and I want to marry her."

I looked into his eyes deeply for a few minutes without saying anything. He became restless and he said, "Why are you looking at me? I feel so awkward." I continued looking. He said, "Do you think that my love is false?" I didn't say anything, I just continued looking. He said, "Why do you feel that this marriage is not going to be good?" He said by himself, "I had not really thought it over very much, and that is why I have come to you. Really, I do not know whether I am in love or not."

Aku tidak mengatakan satu patah kata pun. Aku hanya melihat ke matanya. Tapi ia menjad gelisah, dan hal-hal yang berada di dalam mulai keluar, meluap.

I had not said a single word. I was just looking into his eyes. But he became restless, and things which were inside began to come up, to bubble up.

Engkau tidak yakin, engkau tidak bisa yakin tentang apa pun; tidak tentang cintamu, maupun tentang kebencianmu, atau tentang persahabatanmu. Tidak ada yang dapat engkau yakini karena engkau tidak memiliki pusat. Tanpa pusat tidak ada kepastian. Semua perasaan keyakinanmu adalah palsu dan sementara. Suatu saat engkau merasa bahwa engkau yakin, tapi saat berikutnya kepastian akan hilang karena di setiap saat engkau memiliki pusat yang berbeda. Engkau tidak memiliki pusat permanen, pusat yang jelas. Setiap saat adalah pusat atom, sehingga setiap saat memiliki dirinya sendiri.

You are not certain, you cannot be certain about anything; neither about your love, nor about your hate, nor about your friendships. There is nothing which you can be certain about because you have no center. Without a center there is no certainty. All your feelings of certainty are false and momentary. One moment you will feel that you are certain, but the next moment the certainty will have gone because in each moment you have a different center. You do not have a permanent center, a crystallized center. Each moment is an atomic center, so each moment has its own self.

George Gurdjieff pernah berkata bahwa manusia itu seperti kerumunan. Kepribadian itu hanya satu tipuan karena engkau bukan satu orang, engkau banyak orang. Jadi, ketika satu orang berbicara di dalam batinmu, itu adalah pusat sesaat. Saat berikutnya ada orang lain lagi. Dengan setiap saat, dengan setiap situasi atom, engkau merasa yakin, dan engkau tidak pernah menyadari bahwa engkau hanyalah aliran (perubahan yang terus menerus) – banyak gelombang tanpa pusat apapun. Kemudian pada akhirnya engkau akan merasa bahwa hidup itu hanyalah pemborosan (sia-sia). Hal itu pasti terjadi. Hanya pemborosan, hanya mengembara – tanpa tujuan, tanpa arti.

George Gurdjieff used to say that man is a crowd. Personality is just a deception because you are not a person, you are many persons. So when one person speaks in you, that is a momentary center. The next moment there is another. With every moment, with every atomic situation, you feel certain, and you never become aware that you are just a flux – many waves without any center. Then in the end you will feel that life has been just a wastage. It is bound to be. There is just a wastage, just a wandering – purposeless, meaningless.

Tantra, yoga, agama ... perhatian dasar mereka adalah bagaimana pertama kali menemukan pusat, bagaimana pertama kali menjadi satu individu. Mereka berhubungan dengan bagaimana menemukan pusat yang tetap dalam setiap situasi. Kemudian, sebagaimana hidup terus bergerak tanpa pusat, sebagai aliran kehidupan berjalan terus, ketika gelombang datang dan pergi, pusatmu bertahan di dalam. Maka engkau tetap satu – berakar, berpusat.

Tantra, yoga, religion... their basic concern is how first to discover the center, how first to be an individual. They are concerned with how to find the center which persists in every situation. Then, as life goes on moving without, as the flux of life goes on and on, as waves come and go, the center persists inside. Then you remain one – rooted, centered.

Sutra-sutra ini adalah teknik untuk menemukan pusat. Pusat ini sudah ada, karena tidak mungkin menjadi lingkaran tanpa pusat. Lingkaran bisa ada hanya dengan pusatnya, sehingga pusat itu hanya terlupakan. Ia ada, tapi kita tidak sadar. Ia ada, tetapi kita tidak tahu bagaimana untuk melihatnya. Kita tidak tahu bagaimana cara memfokuskan kesadaran kita di atasnya.

These sutras are techniques to find the center. The center is already there, because there is no possibility of being a circle without a center. The circle can exist only with a center, so the center is only forgotten. It is there, but we are not aware. It is there, but we do not know how to look at it. We do not know how to focus the consciousness on it.

Teknik ketiga tentang pemusatan: **MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.**

The third technique about centering: **CLOSING THE SEVEN OPENINGS OF THE HEAD WITH YOUR HANDS, A SPACE BETWEEN YOUR EYES BECOMES ALL INCLUSIVE.**

Ini adalah salah satu teknik tertua – sangat sering digunakan, dan salah satu yang paling sederhana juga. Tutuplah semua lubang di kepala – mata, telinga, hidung, mulut. Ketika semua lubang di kepala ditutup, kesadaranmu, yang terus mengalir keluar, dihentikan tiba-tiba: ia tidak bisa bergerak keluar.

This is one of the oldest techniques – very much used, and one of the simplest also. Close all the openings of the head – eyes, ears, nose, mouth. When all the openings of the head are closed, your consciousness, which is continuously flowing out, is stopped suddenly: it cannot move out.

Engkau mungkin tidak pernah memperhatikannya, tetapi bahkan jika engkau berhenti bernapas untuk sesaat, tiba-tiba pikiranmu akan berhenti – karena dengan pernapasan pikiran terus bergerak. Inilah adalah pengkondisian dengan pikiran. Engkau harus memahami apa artinya ‘pengkondisian’, maka dengan itu sutra ini akan mudah dipahami.

You may not have observed, but even if you stop your breathing for a moment, suddenly your mind will stop – because with breathing mind moves on. That is a conditioning with the mind. You must understand what ‘conditioning’ means, then only will this sutra be easy to understand.

Pavlov, salah satu psikolog Rusia yang paling terkenal, telah menciptakan istilah ini “pengkondisian” – atau “Refleks dikondisikan” – kata sehari-hari yang digunakan di seluruh dunia. Setiap orang yang mengenal psikologi, bahkan sedikit, tahu kata itu. Dua proses pemikiran – dua proses manapun – bisa menjadi begitu terkait sehingga jika engkau mulai dengan satu, yang lain juga dipicu.

Pavlov, one of the most famous Russian psychologists, has created this term “conditioning” – or “conditioned reflex” – a day-to-day word used all over the world. Everyone who is acquainted with psychology even a little knows the word. Two processes of thought – any two processes – can become so associated that if you start with

one, the other is also triggered.

Ini adalah contoh studi Pavlov yang terkenal. Pavlov bekerja dengan seekor anjing. Ia menemukan bahwa jika engkau menaruh makanan anjing di depan anjing, air liur anjing mulai mengalir. Lidah anjing keluar dan dia mulai bersiap-siap, siap untuk makan. Ini wajar. Ketika ia melihat makanan, atau bahkan membayangkan makanan, air liur mulai mengalir. Tapi Pavlov mengkondisikan proses ini dengan yang lain. Setiap kali air liur akan mulai mengalir dan makanan ada, ia akan melakukan beberapa hal lain. Sebagai contoh, ia akan membunyikan bel, dan anjing akan mendengarkan dering bel. Selama lima belas hari, setiap kali makanan disajikan, bel akan berdering. Kemudian pada hari keenam belas makanan tidak ditempatkan di depan anjing, hanya bel dibunyikan. Tapi tetap air liur mulai mengalir dan lidah keluar, seperti jika makanan itu ada.

This is the famous Pavlovian example. Pavlov worked with a dog. He found that if you put dog food before a dog, its saliva begins to flow. The tongue of the dog comes out and he begins to get ready, prepared for eating. This is natural. When he is seeing the food, or even imagining the food, saliva starts flowing. But Pavlov conditioned this process with another. Whenever the saliva would start to flow and the food was there, he would do some other things. For example, he would ring a bell, and the dog would listen to the bell ringing. For fifteen days, whenever the food was placed, the bell would ring. Then on the sixteenth day food was not placed before the dog, only the bell was rung. But still the saliva started flowing and the tongue came out, as if the food was there.

Tapi tidak ada makanan, hanya dering bel. Tidak ada hubungan alami antara dering bel dan air liur, hubungan alami adalah dengan makanan. Tapi sekarang dering bel yang terus-menerus menjadi terkait dengan itu, dan bahkan dering bel akan memulai prosesnya.

But there was no food, only the bell ringing. There is no natural association between the bell ringing and saliva, the natural association is with food. But now the continuous ringing of the bell had become associated with it, and even the ringing of the bell would start the process.

Menurut Pavlov – dan dia benar – seluruh hidup kita adalah proses yang terkondisi. Pikiran adalah terkondisi. Dengan demikian, jika engkau menghentikan sesuatu dalam pengkondisian, setiap hal terkait lainnya juga berhenti.

According to Pavlov – and he is right – our whole life is a conditioned process. The mind is a conditioning. Thus, if you stop something in the conditioning, every other associated thing also stops.

Misalnya, engkau tidak pernah berpikir tanpa bernapas. Berpikir selalu bersama dengan pernapasan. Engkau tidak sadar akan pernafasan, tapi napas ada terus menerus, siang dan malam. Setiap pikiran, setiap proses berpikir berhubungan dengan pernapasan. Jika engkau berhenti bernapas tiba-tiba, pikiran juga akan berhenti. Dan jika semua tujuh lubang – tujuh bukaan kepala – ditutup, kesadaranmu tiba-tiba tidak bisa bergerak keluar. Ia tinggal di dalam, dan apa yang tertinggal di dalam menciptakan ruang di antara kedua matamu. Ruang itu dikenal sebagai mata ketiga.

For example, you have never thought without breathing. Thinking has always been with breathing. You are not conscious of breathing, but breathing is there continuously, day and night. Every thought, every thinking process is associated with breathing. If you stop your breathing suddenly, thought will also stop. And if all the seven holes – the seven openings of the head – are closed, your consciousness suddenly cannot move out. It



remains in, and that remaining in creates a space between your eyes. That space is known as the third eye.

Jika semua lubang di kepala ditutup engkau tidak bisa bergerak keluar, karena engkau selalu bergerak keluar dari lubang-lubang ini. Engkau tinggal di dalam, dan dengan kesadaranmu yang tinggal di dalam, ia menjadi terkonsentrasi di antara dua mata, di antara kedua mata biasa ini. Ia tetap di antara kedua mata ini, terfokus. Titik ini dikenal sebagai mata ketiga.

If all the openings of the head are closed you cannot move out, because you have always been moving out from these openings. You remain in, and with your consciousness remaining in it becomes concentrated between these two eyes, between these two ordinary eyes. It remains in between these two eyes, focused. That spot is known as the third eye.

Ruang ini MENJADI MELIPUTI SEGALANYA. Sutra ini mengatakan bahwa dalam ruang ini semuanya termasuk; seluruh kehidupan disertakan. Jika engkau bisa merasakan ruang, engkau merasakan semuanya. Begitu engkau dapat merasakan di dalam ruang ini antara kedua mata, maka engkau mengenal kehidupan, keseluruhannya, karena ruang batin ini mencakup semuanya. Tidak ada yang tertinggal darinya.

This space BECOMES ALL INCLUSIVE. This sutra says that in this space everything is included; the whole existence is included. If you can feel the space, you have felt all. Once you can feel inside this space between the two eyes, then you have known existence, the totality of it, because this inner space is all inclusive. Nothing is left out of it.

Upanishad mengatakan, "Mengetahui satu, ia tahu semuanya." Kedua mata ini hanya bisa melihat yang terbatas. Mata ketiga melihat yang tak terbatas. Kedua mata hanya bisa melihat materi. Mata ketiga melihat abstrak, rohaniah. Dengan kedua mata ini engkau tidak pernah bisa merasakan energi, engkau tidak pernah bisa melihat energi; engkau dapat melihat hanya materi. Tapi dengan mata ketiga, energi bisa terlihat.

The Upanishads say, "Knowing the one, one knows all." These two eyes can only see the finite. The third eye sees the infinite. These two eyes can only see the material. The third eye sees the immaterial, the spiritual. With these two eyes you can never feel the energy, you can never see the energy; you can see only matter. But with the third eye, energy as such is seen.

Penutupan lubang ini adalah satu cara pemusatan, karena begitu arus kesadaran tidak bisa mengalir keluar, ia tetap pada sumbernya. Sumber kesadaran itu adalah mata ketiga. Jika engkau berpusat di mata ketiga, banyak hal terjadi. Yang pertama adalah menemukan bahwa seluruh dunia ada di dalam dirimu.

This closing of the openings is a way of centering, because once the stream of consciousness cannot flow out, it remains at its source. That source of consciousness is the third eye. If you are centered at the third eye, many things happen. The first is discovering that the whole world is in you.

Swami Ramateertha pernah berkata "Matahari bergerak dalam diriku, bintang-bintang bergerak dalam diriku, bulan terbit dalam diriku. Seluruh alam semesta ada di dalam diriku." Ketika ia mengatakan ini untuk pertama kalinya, para muridnya berpikir ia telah menjadi gila. Bagaimana bintang-bintang bisa berada dalam Ramateertha?

Swami Ramateertha used to say that "The sun moves in me, the stars move in me, the moon rises in me. The

whole universe is in me.” When he said this for the first time, his disciples thought he had gone crazy. How can stars be in Ramateertha?

Dia berbicara tentang mata ketiga, ruang di dalam. Ketika untuk pertama kalinya ruang dalam menjadi terang, inilah perasaannya. Ketika engkau melihat bahwa segala sesuatu ada di dalam dirimu, engkau menjadi alam semesta.

He was talking about the third eye, the inner space. When for the first time the inner space becomes illumined, this is the feeling. When you see that everything is in you, you become the universe.

Mata ketiga bukanlah bagian dari tubuh fisikmu. Ruang antara kedua mata kita bukanlah ruang yang dibatasi dalam tubuhmu. Ia adalah ruang tak terbatas yang telah menembus dalam dirimu. Begitu ruang ini diketahui, engkau tidak akan pernah menjadi orang yang sama lagi. Saat engkau tahu ruang dalam ini, engkau telah mengenal keabadian. Maka tidak ada lagi kematian.

The third eye is not part of your physical body. The space between our two eyes is not a space which is confined in your body. It is the infinite space which has penetrated in you. Once this space is known, you will never be the same person again. The moment you know this inner space, you have known the deathless. Then there is no death.

Bila engkau mengenal ruang ini untuk pertama kalinya, hidupmu akan menjadi murni, intens/bersemangat, untuk pertama kalinya menjadi benar-benar hidup. Sekarang keamanan tidak dibutuhkan lagi, sekarang tidak takut menjadi mungkin. Sekarang engkau tidak bisa dibunuh. Sekarang tidak ada lagi yang bisa diambil darimu. Sekarang seluruh alam semesta milikmu: engkau adalah alam semesta. Mereka yang telah mengenal ruang dalam ini, mereka menangis dalam kebahagiaan, “AHAM BRAHMASMI! (Aku adalah Brahma!) Akulah alam semesta, akulah kehidupan.”

When you know this space for the first time, your life will be authentic, intense, for the first time really alive. Now no security is needed, now no fear is possible. Now you cannot be killed. Now nothing can be taken away from you. Now the whole universe belongs to you: you are the universe. Those who have known this inner space, they have cried in ecstasy, “AHAM BRAHMASMI! I am the universe, I am the existence.”

Sufi mistik Mansoor dibunuh hanya karena pengalaman mata ketiga ini. Ketika untuk pertama kalinya ia menyadari ruang dalam ini, dia mulai menangis, “Akulah Tuhan!” Di India dia akan disembah, karena India telah mengenal begitu banyak orang yang datang untuk

Mengetahui ruang dalam mata ketiga ini. Tapi di sebuah negara Islam hal ini sulit. Dan pernyataan Mansoor “Akulah Allah – ANA’L HAK (Akulah kebenaran)” – dianggap sebagai sesuatu yang anti-agama, karena Islam tidak dapat memahami bahwa manusia dan Tuhan bisa menjadi satu. Manusia adalah manusia – yang dibuat – dan Tuhan adalah pencipta, jadi bagaimana bisa makhluk (yang tercipta) menjadi sang pencipta? Jadi pernyataan ini dari Mansur, “Akulah Tuhan,” tidak dapat dipahami; dengan demikian, dia dibunuh. Tapi ketika dia dibunuh, terbunuh, ia tertawa. (Ia dihukum gantung) Jadi seseorang bertanya, “Kenapa kau tertawa, Mansoor?”

The Sufi mystic Mansoor was murdered only because of this experience of the third eye. When for the first time he became aware of this inner space, he started crying, “I am God!” In India he would have been worshipped,

because India has known many, many persons who have come to know this inner space of the third eye. But in a Mohammedan country it was difficult. And Mansoor's statement that "I am God – ANA'L HAK!" – was taken to be something anti-religious, because Mohammedanism cannot conceive that man and God can become one. Man is man – the created – and God is the creator, so how can the created become the creator? So this statement of Mansoor's, "I am God," could not be understood; thus, he was murdered. But when he was being murdered, killed, he was laughing. So someone asked, "Why are you laughing, Mansoor?"

Mansoor dilaporkan telah mengatakan, "Aku tertawa karena engkau tidak membunuhku, dan engkau tidak bisa membunuhku. Engkau tertipu oleh tubuh ini, tapi aku bukan tubuh ini. Aku pencipta alam semesta ini, dan itu adalah jariku yang menggerakkan seluruh alam semesta ini pada awalnya. "

Mansoor is reported to have said, "I am laughing because you are not killing me, and you cannot kill me. You are deceived by this body, but I am not this body. I am the creator of this universe, and it was my finger which moved this whole universe in the beginning."

Di India ia akan dipahami dengan mudah. Bahasa itu telah dikenal selama berabad-abad. Kita tahu bahwa satu saat akan datang ketika ruang dalam itu diketahui. Kemudian orang hanya menjadi gila. Dan kesadaran ini begitu kuatnya sehingga jika engkau membunuh seorang Mansoor ia tidak akan mengubah pernyataannya – karena sesungguhnya, engkau tidak dapat membunuhnya sejauh ini menyangkutnyanya. Sekarang dia telah menjadi sempurna. Tidak ada kemungkinan menghancurkan dirinya.

In India he would have been understood easily. The language has been known for centuries and centuries. We have known that a moment comes when the inner space is known. Then one simply goes mad. And this realization is so certain that even if you kill a Mansoor he will not change his statement – because really, you cannot kill him as far as he is concerned. Now he has become the whole. There is no possibility of destroying him.

Setelah Mansoor, Sufi belajar bahwa lebih baik untuk diam. Jadi dalam tradisi Sufi, setelah Mansoor, secara terus-menerus diajarkan kepada murid-murid, "Ketika engkau sampai ke mata ketiga, tetap diam dan jangan katakan apapun. Ketika hal ini terjadi, maka diam. Jangan mengatakan apa-apa, atau hanya terus mengatakan hal-hal yang resminya dipercayai orang. "

After Mansoor, Sufis learned that it is good to be silent. So in Sufi tradition, after Mansoor, it has been consistently taught to disciples, "Whenever you come to the third eye, remain silent and do not say anything. Whenever this happens, then keep quiet. Do not say anything, or just go on formally saying things which people believe."

Jadi dalam Islam kini ada dua tradisi. Yang satu adalah yang biasa, yang ke luar, yang dapat dipahami banyak orang; yang lain, islam sesungguhnya, adalah tasawuf/sufi – esoteris/batiniah. Tapi sufi tetap diam, karena sejak Mansoor mereka telah belajar bahwa

berbicara dalam bahasa yang muncul ketika mata ketiga terbuka akan membawa mereka dalam kesulitan yang tidak semestinya – dan itu tidak membantu siapa pun.

So Islam has now two traditions. One is just the ordinary, the outward, the exoteric; another, the real Islam, is

Sufism – the esoteric. But Sufis remain silent, because since Mansoor they have learned that to talk in that language which comes when the third eye opens is to be unnecessarily in difficulty – and it helps no one.

Sutra ini mengatakan: **MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.** Ruang dalam dirimu menjadi semua ruang.

This sutra says: **CLOSING THE SEVEN OPENINGS OF THE HEAD WITH YOUR HANDS, A SPACE BETWEEN YOUR EYES BECOMES ALL INCLUSIVE.** Your inner space becomes all the space.

Setiap teknik ini berguna untuk pikiran jenis tertentu. Teknik yang telah kita bahas, yang ketiga – menutup lubang di kepala – dapat digunakan oleh banyak orang. Hal ini sangat sederhana dan tidak terlalu berbahaya. Engkau dapat menggunakannya dengan sangat mudah, dan juga tidak perlu untuk menutup lubang itu dengan tanganmu. Penutupan itu diperlukan, sehingga engkau dapat menggunakan sumpalan telinga dan engkau dapat menggunakan masker untuk mata. Yang penting adalah untuk menutup lubang dari kepalamu sepenuhnya untuk beberapa saat – selama beberapa saat atau selama beberapa detik. Cobalah itu. Jangan melatihnya – jika dilakukan mendadak hal itu membantu. Kalau itu dilakukan mendadak itu akan bermanfaat. Ketika berbaring di tempat tidurmu, mendadak tutuplah semua lubangmu selama beberapa detik, dan lihat apa yang yang terjadi di dalam.

Every technique is useful for a certain type of mind. The technique we have been discussing, the third – closing the openings of the head – can be used by many. It is very simple and not very dangerous. You can use it very easily, and there is also no need to close the openings with your hands. Closing is needed, so you can use ear plugs and you can use a mask for the eyes. The real thing is to close the openings of your head completely for a few moments – for a few moments or for a few seconds. Try it. Do not practice it – only suddenly is it helpful. When it is sudden it is helpful. When lying in your bed, suddenly close all your openings for a few seconds, and see what is happening within.

Ketika engkau merasa tercekik, teruskan – kecuali jika itu menjadi benar-benar tak tertahankan, karena pernapasan akan ditutup. Teruskan, kecuali jika ia menjadi benar-benar tak tertahankan. Dan ketika itu benar-benar tak tertahankan, engkau tidak akan dapat menutup lubangnya lagi, sehingga engkau tidak perlu khawatir. Kekuatan dalam akan membuka semua lubangnya. Jadi sejauh itu menyangkut dirimu, teruskanlah. Ketika sesak napas datang, itu adalah saatnya – karena kekurangan nafas akan memutuskan hubungan lama. Jika engkau dapat melanjutkan untuk beberapa saat lebih, itu baik. Ini akan menjadi sulit dan berat, dan engkau akan merasa bahwa engkau akan mati – tapi jangan takut, karena engkau tidak bisa mati. Engkau tidak bisa mati hanya dengan menutup lubang-lubang itu. Tapi ketika engkau merasa sekarang engkau akan mati, itulah saatnya.

When you feel suffocated, go on – unless it becomes absolutely unbearable, because breathing will be closed. Go on, unless it becomes absolutely unbearable. And when it is absolutely unbearable, you will not be able to close the openings any more, so you need not worry. The inner force will throw all the openings open. So as far as you are concerned, continue. When the suffocation comes, that is the moment – because the suffocation will break the old associations. If you can continue for a few moments more, it would be good. It will be difficult and arduous, and you will feel that you are going to die – but do not be afraid, because you cannot die. You cannot die just by closing the openings. But when you feel now you are going to die, that is the moment.

Jika engkau dapat bertahan pada saat itu, tiba-tiba semuanya akan diterangi. Engkau akan merasakan ruang dalammu yang terus membesar, dan keseluruhannya akan masuk di dalamnya. Kemudian buka lubang-lubangmu. Teruslah mencobanya lagi dan lagi. Setiap kali engkau punya waktu, cobalah. Tapi jangan melatihnnya. Engkau dapat berlatih berhenti bernafas selama beberapa saat. Tapi latihan tidak akan membantu, sentakan mendadak yang diperlukan. Dalam sentakan itu, aliran menuju saluran lama kesadaranmu akan berhenti, dan hal baru menjadi mungkin.

If you can persist in that moment, suddenly everything will be illumined. You will feel the inner space which goes on spreading, and the whole is included in it. Then open your openings. Go on trying it again and again. Whenever you have time, try it. But do not practice it. You can practice stopping the breath for a few moments. But practice will not help, a sudden jerk is needed. In that jerk, the flow into your old channels of consciousness stops, and a new thing becomes possible.

Banyak orang yang mempraktekkan ini, bahkan hari ini – banyak orang di seluruh India. Tapi mereka melatihnnya, dan ini adalah metode yang mendadak. Jika engkau berlatih, maka tidak ada yang terjadi. Jika aku melemparkanmu keluar dari ruangan ini tiba-tiba, pikiranmu akan berhenti. Tetapi jika kita berlatih setiap hari, maka tidak ada yang terjadi. Ini akan menjadi kebiasaan mekanik. Jadi jangan melatihnnya. Coba saja kapanpun engkau bisa. Lalu tiba-tiba, perlahan-lahan, engkau akan menjadi sadar akan sebuah ruang di dalam. Ruang dalam itu datang hanya ke kesadaranmu ketika engkau berada di ambang kematian. Ketika engkau merasa, “Sekarang aku tidak bisa melanjutkan lagi untuk sesaatpun; sekarang kematian mendekat, “itu adalah saat yang tepat. Bertahanlah! Jangan takut. Kematian itu tidak begitu mudah. Setidaknya sampai sekarang tidak satu orangpun yang telah meninggal menggunakan metode ini.

Many practice this even today – many persons all over India. But they practice it, and it is a sudden method. If you practice, then nothing will happen. If I throw you out of this room suddenly, your thoughts will stop. But if we practice it daily, then nothing will happen. It will become a mechanical habit. So do not practice it. Just try it whenever you can. Then suddenly, by and by, you will become aware of an inner space. That inner space comes only to your consciousness when you are on the verge of death. When you are feeling, “Now I cannot continue for a single moment; now death is near,” that is the right moment. Persist! Do not be afraid. Death is not so easy. At least up until now not a single person has died using this method.

Ada sistem pelindung yang terprogram, itu sebabnya engkau tidak akan bisa mati. Sebelum meninggal seseorang menjadi tidak sadar. Jika engkau sadar dan merasa bahwa engkau akan mati, jangan takut. Engkau masih sadar, sehingga engkau tidak bisa mati. Dan jika engkau menjadi tidak sadar, maka napasmu akan mulai lagi. Maka engkau tidak bisa mencegahnya. Sehingga engkau dapat menggunakan sumbat telinga, dan sebagainya. Tangan tidak diperlukan. Tangan digunakan hanya karena jika engkau jatuh pingsan, tangan akan menjadi longgar dan proses kehidupan akan berlanjut lagi dengan sendirinya.

There are built-in securities, that is why you cannot die. Before death one becomes unconscious. If you are conscious and feeling that you are going to die, do not be afraid. You are still conscious, so you cannot die. And if you become unconscious, then your breath will start. Then you cannot prevent it. So you can use ear plugs, etc. Hands are not necessary. Hands were used only because if you are falling into unconsciousness, the hands will become loose and the life process will resume again by itself.

Engkau dapat menggunakan sumbatan untuk telinga, masker untuk mata, tetapi jangan gunakan sumbatan

untuk hidung atau untuk mulut, karena itu dapat menjadi fatal. Setidaknya hidung harus tetap terbuka. Tutuplah dengan tanganmu. Maka jika engkau benar-benar pingsan, tanganmu akan menjadi longgar dan pernapasan akan datang. Jadi ada pelindung yang terprogram. Metode ini dapat digunakan oleh banyak orang.

You can use plugs for the ears, a mask for the eyes, but do not use any plugs for the nose or for the mouth, because then it can become fatal. At least the nose should remain open. Close it with your hands. Then when you are actually falling into unconsciousness, the hands will become loose and the breathing will come in. So there is a built-in security. This method can be used by many.

Osho. Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 11. Techniques to penetrate the inner centers



Ikian

---

**Bagikan ini:**



Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di Osho, [Vigyana Bhairava Tantra/Tantra Bhairava](#) dan tag [kriya yoga indonesia](#), [mata ketiga](#), [Osho](#), [parvati](#), [pineal](#), [shiva](#), [Tantra](#), [the book of secret](#), [vigyana bhairava tantra](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Blog di WordPress.com.*